

MÓDULO 00:

ACTIVIDAD FÍSICA DE ESFUERZO Y SALUD



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

FUNDAMENTOS Y VALORACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ESFUERZO Y SALUD

En este apartado vamos a tratar dos aspectos esenciales en el ámbito de la actividad física común:

- Análisis funcional de la actividad física como base del trabajo psicológico.
- Comprensión de la lógica interna de la actividad física. Dimensión temporal y fisiológica.

1.1. Análisis funcional de la actividad física y salud como base del trabajo psicológico

Una actividad física basada en la repetición continua de movimientos planificados con pequeños intervalos de descansos es lo que en la actualidad se conoce como “Actividad física estratégica”.

En los últimos años, el aspecto físico se ha valorado notablemente, de tal manera que el culto al cuerpo y cuidado corporal, referido tanto al ámbito de salud como al ámbito físico, se ha convertido en una actividad de moda.

Por ello, toda actividad física o deporte es en la actualidad una forma de vida para gran parte de la población en el ocio y tiempo libre, ya sea para cubrir necesidades vitales entorno a la salud física del practicante, como por el desarrollo del ámbito social y personal. Diversos estudios realizados sobre la población general, demuestran que practicar una actividad física regularmente (siendo aconsejable alrededor de treinta minutos, tres veces por semana) de manera moderada, ayuda no sólo a mejorar y mantener la salud física sino también la psicológica, aumentando la calidad de vida.

Toda actividad física practicada regularmente provoca un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares o coronarias, accidentes cerebrovasculares, etc.

Según la Real Academia Española en su vigésimo segunda edición, el concepto de ocio se entiende como: “Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.” En otras palabras, es el descanso de las labores obligatorias, ocupando en su lugar actividades de diversión y descanso. Muchas personas entienden este concepto como un sinónimo de vagancia. No obstante, el significado de “ocio” ha ido cambiando constantemente a lo largo del tiempo, y actualmente se entiende como una parte del tiempo libre de las personas, y en este sentido, ese ocio puede ser deportivo, ya sea de manera competitiva o recreativa. Diversos autores establecen dos características comunes a todo tipo de ocio: diversión y educación/información. Por esto, el ejercicio físico y el deporte entran en esta categoría. Dentro del tiempo libre, cada vez hay más gente que realiza actividades de ocio, las cuales interactúan en su satisfacción y beneficio personal.

A modo de síntesis, el individuo puede realizar deporte de manera obligatoria o, por el contrario, de manera placentera y recreativa. Este se caracteriza por ser una actividad de ocupación voluntaria y destinada al descanso personal (en lo que al estado físico o intelectual se refiere), que provoca una sensación de diversión (entendiéndolo como un cambio de actividad que produce placer y disfrute).

A su misma vez, las actividades de ocio deben incorporar un carácter formativo-educativo y fomentar la participación social y el desarrollo de la capacidad de creación.



El deporte y la actividad física intervienen por completo en la vida social del practicante, ya que necesita de un proceso social y una parte del tiempo libre destinada únicamente a ello.

La práctica de actividad física conlleva múltiples beneficios psicológicos:

- Ayuda a combatir los síntomas de ansiedad y depresión.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés negativo.
- Permite afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición.
- Beneficia la distracción mental.
- Eleva la autoestima y la autoconfianza, ya que propicia un diálogo interno positivo

1.2. Comprensión de la lógica interna de la actividad física para la salud. Dimensión temporal y fisiológica

El ejercicio físico se pone al servicio del bienestar psíquico y social y así, el concepto de actividad física estratégica desemboca en planteamientos que buscan un equilibrio entre componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos, a través de los cuales se adquiere el bienestar general, favoreciendo la continuidad de participación de esta actividad.

La actividad física estratégica implica múltiples factores, que se pueden resumir en la mejora de la condición física en general con su consecuente respuesta en el apartado del aspecto físico, y todo esto a través de un sistema de entrenamiento individualizado y de una adecuada nutrición.

El entrenamiento estratégico por consiguiente tiene como objetivo el desarrollo integral de todas las cualidades físicas del sujeto por medio de un entrenamiento cardiovascular para desarrollar el sistema cardiorrespiratorio, un entrenamiento con cargas y de flexibilidad y elasticidad para potenciar el sistema neuromuscular, todo ello acompañado de una alimentación correcta y equilibrada, también de una suplementación apropiada en caso de ser necesario, considerando los requerimientos de cada persona.

2. Bases de la personalidad

La personalidad puede definirse como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones.

De esta definición se destacan tres aspectos:

- **Singularidad.** Aspectos que distinguen a una persona de las demás. La personalidad explica por qué no todos obramos igual en situaciones parecidas. Ejemplo: si dos personas sufren un accidente en el agua, cada una reaccionará de una forma.
- **Estabilidad.** Supone admitir cambios y fluctuaciones en el proceso vital de un individuo, a la vez que consideramos esas fluctuaciones e inestabilidades como formas superficiales y no profundas del cambio de personalidad.
- **Consistencia.** Así como la estabilidad hace referencia a los cambios en el tiempo, la consistencia analiza las tendencias de comportamiento en diferentes situaciones. La estabilidad siempre implica consistencia, y la consistencia, estabilidad: una persona consistente habitualmente, a lo largo de su vida tenderá a ser estable.



Podemos destacar otros conceptos relacionados con la personalidad:

- El **temperamento** es la disposición innata que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales. Está determinado genéticamente y, por tanto, es difícil de modificar.
- El **carácter** se forma mediante los hábitos de comportamiento adquiridos mediante aprendizaje a lo largo de la vida, y es modificable. Se refiere a las propiedades psicológicas de un individuo, pero añade un matiz: expresa un juicio de valor sobre el modo de ser. Así, calificamos a las personas por su buen o mal carácter.
- La **personalidad** engloba a los dos aspectos, se sustenta en la herencia genética (temperamento), pero está también influenciada por el ambiente (carácter), por lo que puede desarrollarse y a pesar de ser bastante estable, cambia a lo largo de la vida

2.1. Teorías de la personalidad.



Una teoría es un modelo de realidad que nos ayuda a comprender, explicar, predecir y controlar la realidad. En el contexto del estudio de la personalidad, estos modelos son usualmente verbales. De vez en cuando, alguien aparece con un modelo gráfico, con ilustraciones simbólicas, o incluso con un modelo informático. Pero las palabras constituyen el modelo básico.

Partiendo de esta definición, se conoce como teorías de la personalidad a aquellas que intentan dar una explicación universal de los procesos y características psicológicas fundamentales que pueden encontrarse en la naturaleza humana. Una teoría de la personalidad sirve como resumen del criterio de los teóricos acerca de la naturaleza humana en general y como una guía para entender un caso individual.

Las teorías de la personalidad son interpretaciones personales de la naturaleza psicológica individual y colectiva de la persona, pero no principios establecidos de la conducta.

Las teorías de la personalidad se interesan en la investigación y descripción de aquellos factores que en su conjunto hacen al individuo, para poder comprender su conducta e intentar predecirla.

Actualmente no existe una teoría unificadora dentro del campo de la psicología de la personalidad, encontrándose en su lugar varias grandes teorías que en algunos casos sólo son de interés histórico.

Las teorías psicológicas sobre la personalidad tratan de explicar cuál es su génesis, cómo se desarrolla y, finalmente, qué mecanismos pueden utilizarse en la modificación de algunos de sus rasgos.



Algunas de las teorías de la personalidad más importantes son:

- **Teorías psicodinámicas** (Sigmund Freud). Conceden gran importancia al inconsciente y se centran en el funcionamiento de la personalidad, en especial, de los conflictos internos.
- **Teorías conductistas**. La personalidad se expresa por la conducta y la conducta depende del ambiente.
- **Teorías del aprendizaje cognitivo-social** (Bandura). Las personas organizan internamente sus expectativas y valores para guiar su conducta.
- **Teorías de los rasgos**. Tratan de identificar qué rasgos forman la personalidad y cómo se relacionan con el comportamiento real.
- **Teorías humanistas** (Carl Rogers). Ponen énfasis en la experiencia subjetiva privada y en el crecimiento personal

2.2. Personalidad, actividad física y deporte

La psicología del ejercicio investiga como disciplina científica los procesos mentales que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad física.

La influencia de la práctica en el comportamiento personal, ha quedado demostrada. Siempre se ha recomendado el ejercicio o la práctica de un deporte para mejorar aspectos físicos de la salud, estéticos, perder peso, mejorar la tensión muscular. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, no se habían estudiado los efectos psicológicos positivos del ejercicio o del deporte.

Algunos trabajos muestran que el deporte y ejercicio físico pueden mejorar el bienestar psicológico y la salud mental. Estos estudios se centran en estados psicológicos como la ansiedad, o depresión. Son conocidos los beneficios de la práctica del deporte o el ejercicio para incrementar la confianza, mejorar la autoestima y el cambio positivo de humor.

Buffone (1984), defiende que la participación en actividades deportivas produce efectos positivos en el humor, en el autoconcepto, el bienestar psicológico y en la salud psíquica general. Y los consiguientes cambios en la imagen corporal, afectan positivamente a la autoestima, especialmente en participantes que tenían una baja autoestima antes de realizar un programa de puesta en forma.

Varca, Shaffery y Saunders (1984), indican que la práctica deportiva, durante la adolescencia, lleva a que la satisfacción en la vida se incremente en los niños al iniciar la actividad escolar y durante gran parte de la juventud.

Se señalan a continuación una relación entre personalidad y actividad física que ha sido estudiada desde el paradigma disposicional y específicamente la teoría de rasgos:

- La existencia de diferencias entre los practicantes de la actividad física y los no practicantes con el objetivo de determinar una personalidad atlética definida.
- La existencia de diferencias entre los que practican formas diversas de la actividad física y el deporte.
- El desarrollo de las características específicas de personalidad por la influencia de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte.
- La selección de un tipo determinado de actividad física de acuerdo a las características de la personalidad.
- La influencia de la personalidad sobre el rendimiento físico-deportivo.



Un **rasgo** es una forma específica de comportamiento; así, podemos describir una persona como mentirosa, deshonesto o valiente. Un rasgo implica una disposición estable a comportarse de manera parecida en varias circunstancias. Para los teóricos de los rasgos de la personalidad, estos nos permiten hacer predicciones sobre nuestra conducta y la de los otros.

Si se elige una actividad de acuerdo con ciertas características de la personalidad; entonces no puede inferirse que las características que refleja la personalidad, después de una participación relativamente prolongada, sea un producto de ésta.

3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas

Durante la realización de la actividad física, las expectativas son un aspecto crucial para el desarrollo y la consecución de metas, así como la obtención de beneficios propios de la práctica de la actividad.

Se conoce como expectativa a la esperanza, sueño o ilusión de realizar o cumplir un determinado propósito. Con la práctica de actividades físicas podemos obtener múltiples beneficios.

Beneficios físicos:

- Incrementa la utilización de la grasa corporal y previene la obesidad.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora el rendimiento general ya que aumenta los niveles de fuerza, velocidad, resistencia y disminuye el agotamiento.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Disminuye los valores de tensión arterial.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de colon.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- Provoca una significativa mejoría de la posición corporal gracias al fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Aumenta las defensas.
- A nivel neuro-endocrino, aumenta la producción de endorfinas.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño

Beneficios sociales:

- Predispone a aceptar debilidades y fortalezas, tanto propias como ajenas.
- Estimula la generación de vínculos funcionales.
- Favorece el autocontrol.
- Propicia la complementariedad de recursos entre los individuos.



4. Efectos psicológicos de la actividad física estratégica sobre la salud

Se define a la actividad física como el estado de sentirse saludable, el estado que prepara al cuerpo para las necesidades físicas de la vida cotidiana. Para ser más precisos, proporciona fuerza, flexibilidad y resistencia para el buen funcionamiento del cuerpo.

Una buena condición física es un elemento significativo y ampliamente aceptado donde una buena educación física es fundamental para una buena calidad de vida. La salud física implica una mayor disponibilidad de uno mismo y una mejor operatividad del entorno. Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el sentirse bien después del ejercicio. Además de lo anterior, ayuda a prevenir los problemas relacionados con la edad. Por otra parte, la actividad física estratégica hace que uno se sienta relajado y activo durante todo el día.

Algunos de los efectos psicológicos de la actividad física estratégica sobre la salud son:

- Aumento de la autoestima y confianza en sí mismo.
- Disminución de los niveles de ansiedad, ira, angustia, depresión.
- Incremento de la independencia en personas mayores.
- Reduce la fatiga y se percibe una sensación de bienestar y placer, confirmado por la fisiología, al liberar endorfinas en el torrente sanguíneo.

4.1. Salud mental

Entendemos salud mental como el estado psicológico del bienestar percibido, entre los que añadiríamos, de manera general, el grado de satisfacción con la vida y de manera específica el estado de ánimo, es decir, grado de ansiedad, autoestima y socialización.

El deporte colabora en el bienestar de la capacidad mental de cada individuo que lo practica. Es por ello que diversos estudios han puesto de manifiesto que la actividad física está relacionada con la disminución de la ansiedad, así como también ayuda a prevenir y disminuir el nivel de depresión (una depresión de nivel moderado).

La relación que existe entre deporte y salud mental varía según el enfoque: este puede ser fisiológico o neurofisiológico (respecto a la liberación de hormonas y neurotransmisores, que intervienen en el mejoramiento psicológico); Y psicológico, ya que actúa como vía de relajación, diversión, control, liberación, etc. Así pues, se relaciona constantemente la salud mental positiva y el ejercicio físico, aunque recibe numerosas críticas por falta de una metodología consistente y por carecer de estudios longitudinales.

Esta relación entre salud mental positiva y ejercicio físico viene dado por la sensación que se crea de autocontrol (sobre sí mismo y sobre funciones corporales), que aumenta la percepción del bienestar personal, así como la motivación que es un factor indispensable de salud mental positiva para el deportista.



Son varios los estudios y análisis que se han realizado sobre el tema, siendo concluyente las hipótesis sobre ésta. Se considera que el ejercicio físico ayuda a liberar cognitivamente la ansiedad que se produce, ayudando a tener una actitud positiva para enfrentar el estrés. Consecuentemente, la autoestima y auto percepción elevan sus niveles notablemente, debido al aumento de la forma física (capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana), consecución de objetivos, sensación de control y bienestar, adquisición de hábitos saludables, aumento de experiencias sociales, etc.

La importancia del ejercicio físico en las personas adultas es evidente, pero no es menos en la infancia y adolescencia. Se han comparado la relación salud mental y ejercicio físico entre adultos y niños, siendo los resultados muy semejantes en cuanto al aumento de bienestar personal. La diferencia reside en los niños, ya que si crean unos hábitos saludables desde la infancia permanecerán, por lo general, activos toda la vida, mejorando el estilo y calidad de la misma, disminuyendo diversos factores de riesgo, tal como la inactividad. La infancia y adolescencia son los períodos más significativos para adquirir dichos hábitos y comportamientos, pero para que esto se dé, es primordial que los padres también asuman unos hábitos saludables, que el docente que imparte educación física sepa despertar el interés por la asignatura en sus alumnos, y que el individuo se sienta motivado con el ejercicio físico.

Además de obtener estas características personales, el ejercicio físico también desarrolla el sentido de la responsabilidad, tolerancia, resolución de problemas, colaboración, cooperación, participación y otras actitudes morales positivas en el individuo. En los últimos años, la relación entre estos dos conceptos ha ido cobrando más importancia, despertándose el interés por la salud social. El aumento de las enfermedades cardiovasculares ha tenido un papel protagonista en el establecimiento de esta conciencia social de la salud. No obstante, aún no se puede afirmar con certeza que el ejercicio físico motive o produzca el cambio psicológico, sino más bien, que está relacionado.

Según **Weinberg y Gould (1996)**, el ejercicio físico se relaciona con la disminución de la depresión a largo plazo. Cuanto mayor es el número de sesiones, mayor es la reducción de la depresión. La intensidad del ejercicio no se relaciona con los cambios de depresión. El nivel de depresión se relaciona con la duración del programa de ejercicios. El tiempo de ejercicio semanal no se relaciona con los cambios en la depresión.

Por otro lado, **Morgan y Goldston (1987)** afirman que el estado de la forma física se relaciona de manera positiva con la salud mental y el bienestar. También se relaciona con la reducción del estrés como estado de ansiedad. La depresión y el estrés (desde un nivel suave hasta uno moderado) se ven reducidos debido a la actividad física.

La ansiedad se reduce, a largo plazo, si se practica ejercicio físico frecuente. Un nivel de depresión grave debe ser tratado por un profesional, quien mandará un tratamiento específico, pudiendo usarse el ejercicio físico como elemento complementario.

5. Efectos sociales

Los efectos sociales procedentes del fitness engloban los siguientes aspectos a tener en cuenta:

- La relación con otros.
- Los valores y las actitudes.
- El valor sociopedagógico de la actividad física.
- La prevención de conductas disruptivas en la sociedad.
- Las necesidades personales y sociales.



5.1. Relación

La socialización es un determinado proceso en el cual un individuo tiene por objetivo relacionarse con otros, aprender y desarrollar una serie de capacidades para conseguir una participación exitosa dentro de la sociedad.

El potencial socializador que tiene el deporte puede tener consecuencias negativas o positivas, según el modo en que se establezca la interacción entre la persona que se socializa, los agentes socializadores y los contextos sociales.

5.2. Valores y actitudes

Los valores se refieren a cualidades que poseen ciertos objetos o determinadas acciones, gracias a las cuales son consideradas preferibles o más acordes con nuestros principios morales. De este modo, un valor es algo que vale para nosotros.

Los valores suelen ser socialmente compartidos, aunque también pueden ser individuales y una persona puede valorar positivamente cosas que para sus conciudadanos carezcan de valor.

La **actitud** es el estado de disposición psicológica, adquirida y organizada a través de la propia experiencia, que incita al individuo a reaccionar de una manera característica frente a determinadas personas, objetos o situaciones. Para ello, el socorrista acuático debe adoptar unas habilidades emocionales que le permitan dar una respuesta adecuada al accidentado.

La actitud es pues la forma de pensar, sentir y actuar de acuerdo con los propios valores y creencias internas, y con las influencias del mundo social.

Las actitudes están formadas por tres componentes:

- Componente cognoscitivo, se basa en lo que se conoce a partir de las propias creencias, valores, experiencias, ideas y opiniones. Es decir, la información que se adquiere del medio social.
- Componente afectivo, es el componente emocional o sentimental. Se refiere a aquello que se siente hacia un objeto social (aceptación o rechazo hacia algo), que es diferente de lo que se cree (que sería cognoscitivo).
- Componente conductual, es la tendencia a comportarse ante algo o alguien de una forma determinada. Se trata de lo que se cree que se haría ante una determinada situación y no tanto de lo que se acaba haciendo realmente.



5.3. Valor sociopedagógico de la actividad física

A partir de los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas por Gutiérrez (1995), el autor concluye que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

Valores sociales: Por medio de la participación de todos sin exclusión se logra aprender respeto hacia los demás generando cooperación mutua, mejorando relaciones sociales, creando nuevas amistades, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Valores personales: habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

Además de estos valores, podemos destacar el **valor pedagógico** de la actividad física. Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad. Se trata no sólo de una educación por conocimientos (técnica, fundamentos individuales, táctica, etc.) sino que de una educación en aptitudes que configuren en el ámbito global de la personalidad de la persona una serie de valores propios a la actividad que realizan.

5.4. Prevención de conductas disruptivas en la sociedad

Conductas disruptivas:

Las conductas disruptivas implican la presencia de interrupciones o desajuste en el desarrollo de la actividad, imposibilitando a la persona crear o mantener relaciones sociales saludables con los demás

Algunas de las características de las conductas disruptivas son:

- Insolencia.
- Agresividad.
- Provocación.
- Falta de cooperación
- Impulsividad.

Ante la presencia de este tipo de conductas en el ámbito del fitness, es imprescindible su prevención, para evitar que durante el desarrollo de la actividad éstas tengan lugar.



5.5. Necesidades personales y sociales

Las **necesidades personales** han sido clasificadas de muchas formas por diversos autores. Una de las más importantes fue elaborada por **Abraham Maslow**, que distinguió cinco niveles ordenados jerárquicamente. Según su teoría, sólo se cubriría cada nivel cuando ya hubieran sido satisfechas las necesidades de los niveles anteriores:

- **Necesidades fisiológicas:** son aquellas básicas del ser humano como comida, vestimenta, vivienda, etc., imprescindibles para vivir.
- **Necesidades de seguridad:** asegurar lo que ya se tiene y poder mantener esta situación (calidad del puesto de trabajo y seguridad en el empleo).
- **Necesidades sociales:** identificarse con los demás miembros del grupo y sentirse aceptado por ellos, buscando más calidad de vida (amistad, amor).
- **Necesidades de estima:** sentimientos de estima personal por parte de los demás miembros del grupo como prestigio, poder, status y posición.
- **Necesidades de autorrealización:** logro de las aspiraciones íntimas, personales, sin importar la proyección que dicho intento tenga hacia los demás.



También existen otras necesidades que van más allá del ámbito individual, por afectar a toda la sociedad. Son las llamadas **necesidades sociales**. Su satisfacción suele exigir la participación de los distintos miembros de una comunidad, y a menudo son satisfechas por los poderes públicos.

6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness

Mediante la práctica del fitness se procede al desarrollo de las siguientes capacidades psicosociales:

- Capacidades afectivas.
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades socializadoras.



6.1. Capacidades afectivas

La capacidad afectiva se define como la capacidad de reacción que presenta un sujeto ante los estímulos que provienen del medio interno o externo y cuyas principales manifestaciones son los sentimientos y las emociones.

Las características que nos permiten delimitar la afectividad son:

- Es un estado subjetivo, interior, personal, en el que el protagonista es el propio individuo. Es algo experimentado personalmente por el sujeto que lo vive, es la situación afectiva de uno mismo en cada momento.
- Toda experiencia tiene una manifestación afectiva y deja un impacto o huella que persiste en la historia vital del individuo.

6.2. Capacidades cognitivas

Entre las capacidades cognitivas podemos destacar:

- La atención: es la cantidad de esfuerzo que se ejerce para centrarse en una determinada parte de la experiencia; habilidad para mantenerse focalizado en una actividad; habilidad para concentrarse.
- La percepción: es el proceso en el que se transforman los estímulos físicos en información psicológica; proceso mental por el que los estímulos sensoriales pasan a la conciencia.
- El lenguaje: es la capacidad para comunicarnos utilizando las palabras adecuadas y oraciones correctas.
- La memoria: es la función por la cual la información almacenada en el cerebro es posteriormente retrotraída a la conciencia. La memoria nos permite almacenar y evocar contenidos que hemos aprendido, situaciones del pasado, cómo se hacen las cosas, qué haremos en el futuro, etc.
- El razonamiento: es la capacidad de establecer relaciones entre conceptos, hacer deducciones lógicas, etc.
- Orientaciones espacio-temporal y esquema personal: es la capacidad que nos permite tener presentes y saber utilizar la información referida al momento que vivimos, el lugar en el que nos encontramos y la identidad de nuestra propia persona.
- Praxias: es la capacidad para la ejecución de movimientos intencionales y organizados. Es el aspecto de nuestra psique que incluye impulsos, motivaciones, deseos, estímulos, instintos y ansias expresados por el comportamiento de la persona o por su actividad motora.

Diversos factores pueden ser causa de déficit en nuestras capacidades cognitivas. Cuando esto es detectado se puede efectuar un entrenamiento cognitivo, que es una estimulación dirigida con estrategias que apuntan al ejercicio de la capacidad deficitaria.



6.3. Capacidades socializadoras

La socialización es el proceso de influjo entre una persona y sus semejantes, un proceso que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas.

Las capacidades socializadoras favorecen la comunicación entre los miembros de una misma comunidad y sienta las bases de la solidaridad interpersonal. Esta perspectiva supone que la existencia de personas inadaptadas pueda ser la consecuencia de una actuación ineficaz o la formación desestructurada de las instituciones socializadoras (familia, escuela, medios de comunicación).

7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness

Las habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del fitness son:

- La motivación.
- La concentración.
- El nivel de activación.
- El estado emocional.
- La autoconfianza.

7.1. Motivación

La motivación es aquella fuerza que impulsa al individuo a realizar una actividad o a tener un determinado comportamiento en una situación concreta

La motivación es de vital importancia para el desarrollo de cualquier actividad por parte del individuo y, en consecuencia lo es para el desempeño de sus tareas en el contexto laboral.

Las distintas teorías de la motivación establecen dos niveles básicos:

- Nivel primario. Cubre las necesidades elementales como vestir, comer, beber, etc.
- Nivel secundario. Cubre las necesidades secundarias tales como reconocimiento social, afecto, prestigio, etc. Para llegar al segundo nivel de motivación, previamente debe estar cubierto el primero.

Una vez cubiertas las necesidades primarias del trabajador, es importante cubrir otras necesidades, por ejemplo, sentirse reconocido en el trabajo.

Para comprender los factores que favorecen la motivación en el trabajo se debe tener en cuenta que la conducta humana está orientada a alcanzar objetivos. Por lo que podemos analizar la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.



Los factores de motivación intrínseca se refieren a aquellos que implican cubrir las satisfacciones intangibles.

Ejemplos de motivación intrínseca son:

- El placer de trabajar en profesiones de ayuda y servicio a la gente.
- La satisfacción de realizar un trabajo de gran trascendencia (prevenir daños a la vida y/o salvarlas).
- Trabajar en una profesión reconocida por el grupo de iguales.

Respecto a los factores de motivación extrínseca, estos tienen un carácter más objetivo. Por ejemplo:

- Realizar un trabajo que la mayor parte del tiempo no requiere grandes o continuados esfuerzos físicos.
- Trabajar a cambio de un sueldo aceptable.
- Tener un horario satisfactorio, etc.

7.2. Concentración

La concentración consiste en prestar toda la atención que podamos a los aspectos adecuados en el momento preciso.

En cualquier actividad, intervienen muchos factores que pueden generar la pérdida de atención en lo que verdaderamente importa, ya sea en cualquier actividad, o desviándote del entrenamiento de calidad que estás buscando. Si tienes una buena concentración conseguirás centrar tu atención en lo que estás haciendo y pensar únicamente en el rendimiento, sin prestar atención a las distracciones del entorno.

La capacidad de concentración es un proceso mediante el cual se rechaza la información irrelevante y se hace foco únicamente en lo que refiere a la tarea específica que nos encontramos realizando. Para lograr la concentración se debe pensar exclusivamente en el “aquí y ahora”, es decir, tener la cabeza únicamente en la actividad.

Uno de los puntos primordiales para mejorar la concentración durante la actividad física es detectar las distracciones, que pueden provenir de dos orígenes diferentes:

- Factores externos: procedentes de los compañeros, el móvil, las televisiones, el monitor, las propias máquinas para realizar el entrenamiento o las actividades que se realizan alrededor.
- Factores internos: se originan del pensamiento del individuo, y pueden ser por un pensamiento disociativo (no tiene que ver con la actividad), un exceso de pensamiento analítico (analizar errores en ejercicios anteriores que no se realizaron como se debían) o un pensamiento débil (pensar que no se puede realizar una serie o una repetición por falta de confianza).

Algunos de los agentes que influyen en la concentración deportiva son:

- Descanso
- Temperatura
- Concentración del resto de las personas
- Ventilación
- Alimentación
- Mente
- Volumen de la música



7.3. Nivel de activación

Nivel de activación o Arousal:

El nivel de activación o Arousal se define según **Gill** (1986) como “la intensidad de la conducta”, que oscila desde un profundo sueño en un extremo hasta una elevada excitación en el otro (*Malmö*, 1959).

La activación puede manifestarse tanto a nivel fisiológico, cognitivo o motor. Sin embargo, en determinadas ocasiones, es posible que coexistan respuestas de activación de distinto tipo como es el caso de estar más activo física que mentalmente o a la inversa.

Para cualquier actividad o tarea cada individuo necesita un grado de tensión acorde a la misma. Tareas muy difíciles o que demandan un esfuerzo intelectual presentan su punto óptimo en niveles relativamente bajo de estrés, mientras que otras tareas que requieren resistencia o persistencia por ejemplo practicar deporte, presentan ese punto óptimo en niveles más altos de estrés, ya que favorecen la motivación.

Lehr describe el estado de nivel de activación como la sensación de relajación y soltura, de calma, quietud interna, sin ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado enérgicamente, de optimismo y actitud positiva; un sentimiento de goce y diversión en la competición... el deportista está mentalmente alerta con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional.

7.4. Estado emocional

Emoción proviene del verbo latino movere, que significa moverse. Lo que conduce a pensar que: Las emociones son impulsos que nos llevan a movernos hacia algo en concreto.

Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones, ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.



El estado emocional de una persona puede variar, pudiéndose manifestar por medio de emociones negativas como la ira, la ansiedad, el estrés, la tristeza, etc. o por medio de emociones positivas como la risa y el buen humor. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y consigue que las personas se mantengan emocionalmente estables y lejos de experiencias desagradables lo que puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

En conclusión, todas las emociones son positivas y saludables teniendo en cuenta su papel adaptativo y comunicativo, sin embargo, en ocasiones pueden resultar peligrosas para la salud. De este modo:

- Las *emociones negativas* y el estrés pueden afectar a diferentes sistemas del organismo, haciéndolo más vulnerable.
- Las *emociones positivas*, el buen humor, el optimismo y la esperanza, junto al apoyo de otros, ayudan a soportar una enfermedad y facilitan su recuperación.

7.5. Autoconfianza

El término autoconfianza se utiliza para definir la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder.

Lo más importante de la autoconfianza durante la realización de una actividad física no es que los deportistas piensen que van a ganar sí o sí, sino que tengan la creencia de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y superar los errores que se cometan.

La falta de confianza genera dudas, autoverbalizaciones negativas, indecisión, ansiedad, falta de concentración. En realidad, estos fenómenos están interrelacionados de modo tal que es difícil indicar cuál es el origen.

8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

Una de las áreas que genera mayor interés de investigación dentro de la psicología del deporte, es referente a los principales motivos por los cuales los niños y los jóvenes se inician en el deporte y las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo. Considerando lo anterior, se establece que la edad del deportista y los motivos para practicar actividad física, dependen de la motivación de los niños que puede ser condicionada por sus padres y sus entrenadores.

Puede darse esta participación de los niños por una combinación entre múltiples motivos intrínsecos y extrínsecos, entre los cuales se encuentran ser competente, la amistad, el desarrollo de habilidades y la competición, aunque se sugiere que su mayoría son intrínsecas, ya que es algo que representa un reto y es disfrutable.



El estado emocional de una persona puede variar, pudiéndose manifestar por medio de emociones negativas como la ira, la ansiedad, el estrés, la tristeza, etc. o por medio de emociones positivas como la risa y el buen humor. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y consigue que las personas se mantengan emocionalmente estables y lejos de experiencias desagradables lo que puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

En conclusión, todas las emociones son positivas y saludables teniendo en cuenta su papel adaptativo y comunicativo, sin embargo, en ocasiones pueden resultar peligrosas para la salud. De este modo:

- Las *emociones negativas* y el estrés pueden afectar a diferentes sistemas del organismo, haciéndolo más vulnerable.
- Las *emociones positivas*, el buen humor, el optimismo y la esperanza, junto al apoyo de otros, ayudan a soportar una enfermedad y facilitan su recuperación.

7.5. Autoconfianza

El término autoconfianza se utiliza para definir la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder.

Lo más importante de la autoconfianza durante la realización de una actividad física no es que los deportistas piensen que van a ganar sí o sí, sino que tengan la creencia de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y superar los errores que se cometan.

La falta de confianza genera dudas, autoverbalizaciones negativas, indecisión, ansiedad, falta de concentración. En realidad, estos fenómenos están interrelacionados de modo tal que es difícil indicar cuál es el origen.

8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

Una de las áreas que genera mayor interés de investigación dentro de la psicología del deporte, es referente a los principales motivos por los cuales los niños y los jóvenes se inician en el deporte y las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo. Considerando lo anterior, se establece que la edad del deportista y los motivos para practicar actividad física, dependen de la motivación de los niños que puede ser condicionada por sus padres y sus entrenadores.

Puede darse esta participación de los niños por una combinación entre múltiples motivos intrínsecos y extrínsecos, entre los cuales se encuentran ser competente, la amistad, el desarrollo de habilidades y la competición, aunque se sugiere que su mayoría son intrínsecas, ya que es algo que representa un reto y es disfrutable.



En cuanto a los **jóvenes**, entre los principales motivos de participación se menciona la diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar su forma física, cooperar con otros, aprender a tomar riesgos y a auto-manejarse, la posibilidad de éxito y el fracaso, obtener estatus, prestigio y reconocimiento.

Los **adultos jóvenes** pasan por un período crítico en cuanto a la participación deportiva, ya que es aquí donde la gran mayoría de estudiantes de ese nivel abandonan el hábito de hacer ejercicio, pues deben dedicar muchas más horas al estudio y reducir las de ocio, además la adherencia al ejercicio disminuye con la edad ya que un tercio de la población de adultos reporta no tener una rutina de ejercicio regular.

Para los **adultos**, los motivos de participación más importantes son la competición, la capacidad personal, las relaciones sociales, aventura, forma física e imagen personal. Por tanto, si se desea un incremento en el nivel de motivación para la práctica de adultos jóvenes en edad universitaria, se debe hacer hincapié en las habilidades básicas, en la diversión y en las relaciones grupales, no tanto en la popularidad, la recompensa externa y la competición.

Es así, que respecto a la variable edad, está claro que los motivos de participación deportiva varían en los grupos de deportistas de diferente edad. Considerar el factor edad se vuelve relevante, porque como lo recomienda **Castillo, Balaguer y Duda (2000)**, analizar los motivos de participación deportiva, permite a los entrenadores organizar las actividades procurando que los deportistas obtengan lo que buscan.

Estas características de las etapas en relación con la participación valen tanto para el deporte, actividad física y de ocio que se quiera realizar.

9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a orientaciones físicas especiales

Durante la actividad física estratégica podemos encontrar un colectivo muy variado, por lo que las características psicoafectivas propias de las personas que forman parte de cada colectivo serán diferentes.

Las propuestas de actividades de acondicionamiento físico saludable han sufrido un enorme avance que las ha llevado desde el desarrollo de programas individuales hasta otras actividades donde se integran factores más orientados a lo colectivo, buscando una mayor posibilidad de sumar aspectos psicosociales a la práctica y que, obviamente, también le dotan de mayor “rentabilidad”.

La oferta de dichas actividades supone una excelente herramienta para mejorar el nivel de fitness del cliente y lograr un alto nivel de adhesión y fidelidad, pero debemos asegurarnos de cumplir con los principios básicos del entrenamiento, sobre todo en lo concerniente a los parámetros de carga, debiendo igualmente, conocer las características y posibles contraindicaciones de dichas prácticas.



9.1. Grupos de edad

El ejercicio físico es beneficioso para todas las edades y su práctica cotidiana mejora la calidad de vida de todas las personas independientemente de su edad.

La práctica del ejercicio físico es una costumbre que debe cultivarse desde temprana edad, siendo incluso de interés social que sea una parte importante de la educación de niños y jóvenes.

En los **niños**, conforme se ha ido desarrollando la investigación científica al respecto, se pueden realizar propuestas tanto para aumentar el nivel del rendimiento deportivo como aumentar la calidad de vida, sobre todo, futura.

Los entrenamientos de fuerza en los niños pueden comenzar a partir de los 8 años, cuando su sistema nervioso central ha alcanzado un desarrollo importante. El trabajo apunta al aumento de la fuerza real del niño a través de la estimulación de su sistema nervioso, logrando hacerlo más fuerte al optimizar su coordinación intermuscular, por ejemplo, con juegos de lanzamiento, de salto, de circuito, etc.

Cuando llegue a la pubertad, se podrá empezar a entrenar la fuerza intramuscular, su técnica se habrá desarrollado enormemente, y las capacidades desarrolladas le proporcionarán una mejor calidad de vida.

En cuanto a los **mayores** se les recomienda realizar ejercicio físico personalizado, siendo beneficioso tanto física como psicológicamente. Muchos de ellos pueden no haber realizado ejercicio como forma de actividad física, pero practicar alguna actividad de manera regular aporta de múltiples formas. Ante la realización de una actividad física, las estrategias y recomendaciones deben ser personalizadas y únicas para cada individuo, siendo necesario, conocer las limitaciones de cada individuo. Tras esta primera fase, el siguiente paso es saber qué actividad le gustaría realizar, para que se encuentre lo más motivado posible.

De este modo, la práctica de actividad física, le aportará múltiples beneficios:

- Mejora la movilidad y flexibilidad.
- Incrementa la masa ósea y muscular.
- Favorece la pérdida de peso.
- Regula la actividad intestinal.
- Reduce la ansiedad y el riesgo de depresión.
- Reducir el insomnio.
- Favorece los reflejos y la coordinación, lo que conduce a una mayor autonomía personal. Mejora el ambiente social de la persona implicada si el ejercicio se realiza en grupo.



9.2. Grupos deportivos

Un grupo es un sistema formado por un conjunto de personas que desempeñan roles recíprocos dentro de un lugar.

En la actividad física estratégica un grupo se constituye con la interacción entre sus miembros. Estos han de depender unos de otros, compartir objetivos comunes, entre ellos ha de haber sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas.

Los grupos deportivos se constituirán a partir de la elección de la realización de unas actividades u otras, configurando de este modo grupos deportivos diferentes.

9.3. Actividades físicas desarrolladas de forma colectiva

Denominados por algunos autores como “masivos”, las actividades físicas desarrolladas de forma colectiva son los programas de ejercicio (normalmente dirigido, aunque también consideraríamos otras prácticas colectivas libres, en un entorno de grupo (mayor componente social); se puede considerar la posibilidad de programas colectivos con interacción (clases donde se participa desarrollando el ejercicio con participación activa entre sujetos del mismo grupo), donde la componente “socializadora” es la máxima.

9.4. Discapacitados

La Real Academia Española define discapacitado como “dicho de una persona: que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas considerables normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas”.

Las necesidades de autonomía personal que presentan los usuarios con discapacidad se detectan a través de las pruebas, tests o cuestionarios seleccionados, los cuales se adaptarán a las características psico-afectivas propias de cada persona.

Las principales características socio-afectivas de este colectivo son, entre otras:

- Variables en su emotividad.
- Alumnos que requieren mayor atención y mayor dependencia.
- Inmadurez afectiva.
- Pocas habilidades sociales.



Para el desarrollo de estas habilidades el monitor puede desarrollar una guía metodológica de actividad físico-deportiva en la que:

- Seleccione actividades de acuerdo al nivel del desarrollo del grupo.
- Mejore la complejidad de la tarea frente a un objetivo.
- Atienda a las diferencias individuales al seleccionar cada actividad.
- Plantee actividades que exijan más atención al inicio.
- Siempre posterior a la tarea genere un Feed-back.
- Logre un trabajo de expresión muy importante.

10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

A partir de **José Devis en su libro de actividad física, deportes y salud**, descubrimos la necesidad de entender la ausencia de salud como un rasgo característico y puntual a lo largo de un continuo bienestar, con cuatro grandes grupos de sujetos:

1. Grupo de personas que poseen grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad. Éste es el estado más deseable.
2. Grupo de personas con diferentes grados de alto bienestar y alta enfermedad. Por ejemplo, aquellas personas con plenas facultades físicas y psíquicas pero que no son conscientes de tener un tumor maligno.
3. Grupo de personas muy enfermas que disfrutan de poco bienestar ($\downarrow B \uparrow E$). Por ejemplo, las que poseen un cáncer terminal que además está acompañado de dolor y desolación.
4. Grupo de personas con baja enfermedad y bajo bienestar ($\downarrow B \downarrow E$). Como, por ejemplo, las que sin estar enfermas se sienten mal, infelices o poco realizadas.

Lo realmente deseable es que todas las personas puedan conseguir y mantener el **máximo bienestar** y el mínimo de enfermedad a lo largo de la vida.

Para alcanzar este bienestar, el técnico especialista en actividad física ha de estar preparado técnicamente en su campo, y contar con los siguientes requisitos:

Requisitos personales:

- Profesionalidad.
- Buena presencia.
- Capacidad de escuchar y observar al alumno.
- Seriedad en el cumplimiento de compromisos y promesas.
- Formación continua.
- Capacidad de reflexión.
- Compromiso.
- Sensibilidad y empatía.



Requisitos técnicos:

- Diagnosticar las necesidades de los clientes y conocer sus preferencias.
- Evaluar para diagnosticar la aptitud física.
- Disponer de medios materiales de trabajo.
- Planificar los programas de ejercicio.
- Administrar evaluaciones que acrediten los progresos de sus clientes.
- Conocer las modificaciones fisiológicas del organismo.
- Ofrecer consejos nutricionales y hábitos dietéticos correctos.
- Conocer las patologías en las que el ejercicio forma parte del tratamiento.
- Conocer diferentes actividades fisicodeportivas al aire libre.
- Dominar conocimientos de psicología básica.
- Dominar la antropometría y cineantropometría.
- Dominar recursos y actividades múltiples de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y técnicas de cuerpo-mente, tales como Pilates, relajación o control postural.
- Dominar técnicas de enseñanza y de comunicación.
- Para el dominio de todos estos requisitos es necesaria una formación específica previa.

Las funciones del entrenador personal en la prescripción y el diseño de programas de entrenamiento son tres básicamente: evaluación, planificación y ajuste. Estas tres funciones están íntimamente relacionadas y deben ser contempladas en un circuito cerrado, es decir, en un proceso continuo sin fin, estar permanentemente evaluando, planificando y ajustando las tareas de nuestro cliente.

10.1. Coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos

La coordinación con otros técnicos especialistas en distintos ámbitos permitirá conseguir un resultado más óptimo, en ocasiones muy difícil de conseguir mediante el trabajo individual.

Cada técnico especialista posee unos conocimientos propios que en colaboración con otras personas serán complementados y ampliados.



Resumen:

La **personalidad** puede definirse como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones. Las teorías psicológicas sobre la personalidad tratan de explicar cuál es su génesis, cómo se desarrolla y, finalmente, qué mecanismos pueden utilizarse en la modificación de algunos de sus rasgos.

La psicología del ejercicio investiga como disciplina científica los procesos mentales que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad física. Durante la realización de la actividad física, las expectativas son un aspecto crucial para el desarrollo y la consecución de metas, así como la obtención de beneficios propios de la práctica de la actividad.

Se define a la actividad física como el estado transitorio de sentirse saludable, estado que prepara al cuerpo para las necesidades físicas de la vida cotidiana. Para ser más precisos, la actividad física estratégica proporciona fuerza, flexibilidad y resistencia para el buen funcionamiento del cuerpo.

Los **valores** se refieren a cualidades que poseen ciertos objetos o determinadas acciones, gracias a las cuales son consideradas preferibles o más acordes con nuestros principios morales.

Las **conductas disruptivas** implican la presencia de interrupciones o desajuste en el desarrollo de la actividad, imposibilitando a la persona crear o mantener relaciones sociales saludables con los demás.

Las **necesidades personales** han sido clasificadas de muchas formas por diversos autores. Una de las más importantes fue elaborada por Abraham Maslow, que distinguió cinco niveles ordenados jerárquicamente. Mediante la práctica de la actividad física saludable procede al desarrollo de las siguientes capacidades psicosociales:

- Capacidades afectivas.
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades socializadoras.

La **motivación** es aquella fuerza que impulsa al individuo a realizar una actividad o a tener un determinado comportamiento en una situación concreta.

La **concentración** consiste en prestar toda la atención que podamos a los aspectos adecuados en el momento preciso.

El **nivel de activación** o **Arousal** se define según Gill (1986) como “la intensidad de la conducta”, que oscila desde un profundo sueño en un extremo hasta una elevada excitación el otro (Malmo, 1959).

Las emociones son impulsos que nos llevan a movernos hacia algo en concreto. El término autoconfianza se utiliza para definir la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir.

Una de las áreas que genera mayor interés de investigación dentro de la psicología del deporte, es la referente a los principales motivos por los cuales los niños y los jóvenes se inician en el deporte y las razones por las que los sujetos de todas las edades se mantienen realizándolo. Durante la actividad de fitness nos podemos encontrar con un colectivo muy variado, por lo que las características psicoafectivas propias de las personas que forman parte de cada colectivo serán diferentes.

